DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. **Nr. 7.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ: Piękno a gimnastyka. — Woltyże na koniu wszerz. — Ćwinia popisowe na pomoście i drążku. — Z Towarzystwa zabaw ruchowych. — Kronika.

Piękno a gimnastyka.

Wiek XIX., wiek postępu ogólnego, jest, jak wiadomo, w dziedzinie nauk przyrodniczych okresem nadzwyczajnych zdobyczy. Teorya ewolucyi dała biologii nadzwyczajny popęd rozwojowy.

Różne odkrycia antropologiczne i nowe metody badania rzuciły wiele światła na dawne okresy człowieka pierwotnego, i rozwój społeczny.

W dziedzinie fizyologii, tak człowieka jak innych istot organicznych mamy również postęp olbrzymi. — Do najważniejszych twierdzeń tej młodej nauki zaliczyć musimy jedno a mianowicie:

F u n k c y e w s z e l k i c h o r g a n ó w z a w i s ł e s ą w p i e r w s z e j l i n i i o d i c h b u d o w y.

Budowa organizmu wskazuje nam, jakie czynności może tenże wykonywać.

Jak wiadomo potrafi nauka z budowy jednego narządu wnioskować o całości organizmu.

W r. 1895 ogłosił Dubois lekarz holenderski światu swe odkrycie na wyspie Jawie.

Znalazł on mianowicie kilka zębów trzonowych, czaszkę i podudzie jakiejś przedhistorycznej istoty. Budowa tychże wykazała, że istota ta musiała podczas ruchu trzymać ciało pionowo. Wielkość jej jednak musiała być za małą na człowieka, za dużą na małpę.

Nazwano ją Pithecantropus erectus — a niektórzy ogłosili ją za praojca rodu ludzkiego.

Nie wchodząc tu w rozstrzygnięcie powyższego twierdzenia poprzestańmy na stwierdzeniu faktu, że rzeczywiście z budowy można wnioskować o funkcyach, a funkcye są zawisłe od budowy organizmu.

Pionowy chód człowieka odróżnia go od innych kręgowców. Kiedy się przypatrzymy dobrze budowie jego widzimy nadzwyczaj subtelne przystosowanie narządów do pionowej postawy.

Wklęsła nieco, ale dość szeroka, płaska stopa, wysokie i silne udo i rozwinięte muskuły biodrowe nadają się na znakomitą podporę tułowia.

Kręgosłup prosty, pierś wypukła, zwrotne połączenie ramienia w stawie barkowym, zwrotność kciuka usposabia do walki o byt, jaką człowiek prowadzić musi.

Chód kroczny, bieg, skok, wstępywanie, wspinanie, to ruchy, które umożliwiają człowiekowi zwalczanie przeciwności, jakie napotyka. Staw zwrotny w barku dozwala na różnokierunkowe ruchy ramion, jak noszenie, ciągnienie, rzuty krążenie, które w połączeniu z doskonałością budowy samej ręki i palców czynią rękę ludzką idealną maszyną w wyrobie narzędzi, któremi się posługujemy. Praca, jaką człowiek wykonywał, aby zdobyć środki do życia, była naturalną jego gimnastyką. Pielęgnowanie ciała i ćwiczenia sztuczne pomyślane dobrze mogą wykształcić ciało, wzmocnić jego siły a zarazem wpływać na udoskonalenie form ciała. Grecy swą klasyczną gimnastyką tworzyli klasycznie piękne kształty ciała.

Celem ćwiczeń gimnastycznych, jak wiadomo już, jest wszechstronny rozwój ciała, spotęgowanie jego siły fizycznej, tudzież zapobieganie ewentualne ujemnym wpływom jakie okoliczności życiowe w różnych zawodach na organizm nasz wywierają. W zdrowem ciele zdrowy duch. Zdrowie ciała, jak wskazuje fizyologia zawisłe jest nie tylko od tego, czy nie posiadamy jakichś ułomności, lecz również w wysokim stopniu od stosunku wzajemnego poszczególnych części organizmu. Najważniejsze funkcye organizmu są: oddechanie, krążenie krwi i trawienie. Prawidłowość ich zawisła jest w pierwszym rzędzie od budowy, więc długości, szerokości i pojemności tułowia. Zaś rozwój tegoż zawisł od dźwigni, którą stanowią odnóża, od budowy ich jako całości i od rozwoju proporcyonalności poszczególnych ich części,

Harmonia w budowie stanowi, jak to już Helenowie rozumieli, warunek zdrowia. Harmoniczna budowa jest piękna, więc też twierdzić możemy wprost, że od piękności kształtów ciała naszego zawisło jego zdrowie.

Piękności tej starali się starożytni nadawać pewne stałe normy a pomniki sztuki greckiej, przesławne rzeźby są do dzisiaj wyobrażeniami idealnie pięknej formy ciała. Grecy formalnie nie wyobra-

żali sobie człowieka zdrowego, któryby nie posiadał pięknych form ciała.

Skoro uznajemy racyonalność ich pojęć w tym przedmiocie, powinniśmy w wychowaniu fizycznem kłaść szczególnie nacisk na wykształcenie pięknego ciała — stosować wprost nasze ćwiczenia do tego celu.

Zastanówmy się przeto, o ile ćwiczenia gimnastyczne mogą się przyczynić do rozwinięcia wszechstronnego pięknego ciała.

Podstawą ciała naszego jest szkielet kostny. Budowa jego tak w swej całości jakoteż w poszczególnych odcinkach nadaje formę ciału. Od kształtów szkieletu zawisła więc jest piękność ciała. Czy mogą ćwiczenia gimnastyczne wpłynąć na rozwój jego? Fizyologia twierdzi, że tak. Mylnem jest zapatrywanie, jakoby ćwiczenia wyrabiały tylko mięśnie.

Stosowne ćwiczenia wyrabiają w człowieku rozwijającym się fizycznie energię rozwojową, tudzież przyczyniają się w wysokim stopniu do osiągnięcia pewnej wysokości wzrostu. Na rozwój kośćca należywięc baczną zwracać uwagę i chronić go od szkodliwych wpływów, skrzywień i przekształceń. Ulega on tym zmianom w młodym wieku, kiedy niema tej tężyzny, jaką osiąga w wieku dojrzałym.

Gdy się dba o rozwój prawidłowy kośćca dziecka, osiąga się normalną wysokość i ładne kształty.

Co się tyczy wysokości wzrostu to jako normalną miarę należy przyjąć 1·65—1·75 metra.

Tylko taki wzrost jest warunkiem przymiotów człowieka, jak piękność ruchów, lekkość, szybkość, gibkość i wdzięk.

Wzrost za wysoki jakoteż karłowaty jest chorobliwy, a to z tego powodu, że nie wszystkie organy stosują się do wzostu ogólnego. I tak np. wielkość mózgu jak wogóle system nerwowy nie stoi w stosunku prostym do długości ciała.

Daleko większe znaczenie, niż wysokość ciała, ma dla jego piękności harmonia skieletu t. j. stosunek poszczególnych części jego do siebie. Stosunek ten jest w okresie rozwojowym człowieka bardzo różny, i porównawszy dziecko z dojrzałym, zauważymy rażące różnice.

I tak: dziecko ma głowę stosunkowo wielką, tułów długi, ramiona i nogi krótkie. Dojrzały człowiek przeciwnie posiada stosunkowo krótki tułów; długie ręce i nogi. Krótki przegląd rozwoju dziecka przekonuje nas, jak wielki wpływ na harmoniczny rozwój członków ciała ma ich używanie w ruchach mechanicznych.

Noworodek posiada głowę, która wielkością swoją dochodzi do $1/4$ długości ciała, podczas gdy u dorosłego długość ciała jest $7\,1/2$—8 razy dłuższa, niż całe ramię z ręką, lub noga od pachwiny do pięty. W ciągu pierwszego roku widzimy postęp we wzroście długości tułowia, a to z tej prostej przyczyny, że ruchy w tym okresie wieku ograniczają się do krzyku, oddechania i trawienia t. j. wewnętrznych funkcyi tułowia.

*

Gdy dziecko zaczyna ruszać ramionami rośnie ramię, kiedy zaś poczyna chwytać przedmioty, rozwija się długość przedramienia i ręki. Dochodzi wreszcie do tego, że w 3—6 roku długość ramienia przewyższa długość tułowia o $^1/_4$.

Podobnie dzieje się z odnóżami. Z chwilą, gdy dziecko zaczyna stawać i chodzić długość ich wzrasta. Około 6 r. życia dosięgają one długości tułowia i rąk, od 6—10 zaś roku t. j. w czasie ustawicznego ruchu dziecka; rozwijają się najbardziej podudzie i stopa, w 10 r. przewyższa noga długość ramienia, po 10 zaś przerasta o $^1/_3$ długość tułowia.

Obserwując rozwój tułowia, widzimy ciekawe zmiany w stosunku brzucha do piersi.

U dziecka jednorocznego widzimy nieproporcyonalnie wielką objętość brzucha. Pierś natomiast jest szczupła i wklęsła. Dopiero w miarę ruchu poczynają rozwijać się płuca i klatka piersiowa. Gdy dziecko, idąc za popędem wrodzonym, biega i skacze ustawicznie, praca klatki piersiowej staje się bardzo intenzywną a następstwem tego jest szybki rozwój jej pojemności. Najsilniejszy rozwój jej widzimy w 13—14 r. życia, a u człowieka dojrzałego widzimy stan zupełnie odwrotny, jak u dziecka jednorocznego. Pierś zajmuje tu dominujące, brzuch zaś drugorzędne miejsce na tułowiu.

Jak dotąd jednak możemy ten rozwój typowy skonstatować prawie wyłącznie u rodu męskiego ludzkości.

Widzimy więc z tego krótkiego przeglądu rozwojowego jak wielkie znaczenie dla pełnego rozwoju organizmu ludzkiego ma ruch i wogóle praca fizyczna. Używanie ustawiczne członków ciała, chód bieg, skok ma pierwszorzędny wpływ na rozwój skieletu, tej podstawy organizmu naszego, na ukształtowanie się proporcyonalne jego części i utworzenie rzeczywiście typowo-pięknego ciała.

Jakżesz więc taka typowa piękna budowa ciała powinna wyglądać?

Oto nogi i ręce długością swoją muszą przewyższać długość tułowia, pierś musi mieć przewagę nad częścią brzuszną.

Jeżeli widzimy stosunek odwrotny, dłuższy tułów a krótsze nogi i ręce u jakiegoś osobnika, to dowód, że ten wskutek chorób lub wadliwego wychowania, został powstrzymany w swym rozwoju. Jednostek takich niestety dziś spotkać można wiele na każdym kroku, zwłaszcza w sferach, które nie zajmują się praeą fizyczną. Anormalny ten stosunek w budowie ciała stał się obecnie wprost cechą rodzaju żeńskiego. Naprzeciw silnie rozwiniętego, normalnego mężczyzny widzimy kobietę o dłuszym tułowiu od nóg a długość ta idzie zwłaszcza na rachunek części brzusznej.

Nizkie nogi, szczupła długość podudzia w stosunku do uda, krótsze ramiona, małe ręce i stopy. Z budowy tej anormalnej wyprowadzono wprost wniosek, że to istota stojąca na niższym szczeblu rozwoju organicznego, zbliża się bowiem budową swoją do budowy

dziecka. Tak zwany »dobry smak« ceni nawet u kobiety tylko takie a nie inne cechy, przepada się wprost za malutkiemi rączkami i nóżkami kobiety, jak za biustem jej skrępowanym powijadłami-sznurówkami, które zdeprawują jej organizm, czyniąc go niby zgrabnym i zachwycającym dla świata. Przeciw takiemu utartemu ugólnie »smakowi« należy dziś w imię tego, co nam najdroższe, w imię zdrowia pokoleń z całą zaciekłością wystąpić. Nie istnieją żadne argumenty naukowe, któreby budwę ciała kobiety stawiały, niżej od mężczyzny. Tylko wadliwy system wychowawczy, owo pozbawianie dziewcząt sposobności do ruchu i pracy fizycznej, używania częstego i intenzywniejszego poszczególnych części ciała w pracy sprawia, że organizm kobiety, zwłaszcza ze sfer wyższych pozostaje na niższem stadyum rozwoju i sprowadza brak harmonii w uformowaniu się wzajemnem poszczególnych części ciała.

Nie-krótkie i tłuszczem zaokrąglone udo, nie-drobna, jakoby ozdóbka tylko dla ramienia ręka z przeźroczystemi paluszkami, nie-lilipucia stópka, ale długie udo i podudzie muskularne, ręka stosunkowo do ramienia tęga, stopa szeroka i gruba powinny stanowić nieodłączne cechy ciała kobiecego. Zdawałoby się może, że te cechy zepsułyby wdzięk kobiecy, lecz to nie prawda. Przypatrzmy się pozostawionym przez Greków idealnie pięknym rzeźbom postąci kobiecych a znajdziemy w nich te formy ciała. Widać w nich życie bijące siłą i fizyczną i siłą temperamentu. Niobe ze swemi córkami posiada ręce tak duże, że gdyby tak dziś nasza jakaś dama je posiadała, z pewnością wstydziłaby się kupić rękawiczki, a Amazonka Polykleta przechowana w Lausdowne Hous, lub Diana wersalska, to typy kobiety, której organizm w swych zewnętrznych formach nie odbiega wcale od typu mężczyzny. Haniebne wprost jest pojęcie pięknej nogi tak u kobiety, jak i mężczyzny obecnie. Stopa, ten najważniejszy fundamentalny, bo dźwigający cały organizm członek ciała bywa formą europejskiego bucika tak zdeprawiony, że Grek starożytny, zobaczywszy naszego ucywilizowanego człowieka nie wahałby się go zaliczyć do tych ułomnych, których zrzucano ze skały w przepaść.

Tak więc z poruszonych tu kilku myśli wynika po pierwsze, że idealnie piękne i zdrowe ciało zawisłe jest w pierwszym rzędzie od rozwoju szkieletu kostnego jako całości i rozwoju proporcyonalnego poszczególnych części, po drugie rozwój ten zawisł od racyonalnego wychowania młodzieży.

Nie będę się silił na wyliczanie form tego wychowania. Każdy kto tylko trochę zna fizynlogię, wie, że dziecku potrzeba jak najwięcej ruchu. Dajmyż mu więc sposobność do niego. Gry i zabawy na wolnem powietrzu, w których czynne jest całe ciało, jak również i umysł dziecka to jeden z najserdeczniejszych środków tego wychowania.

W miarę wzrostu dziecka i zmiany jego form życia, zwłaszcza w życiu szkolnem, czujność o to wychowanie powinna być spotęgo-

waną, bo szkoła ze swym brakiem ruchu fizycznego w ciągu kilku godzin dziennie, to może największy wróg zdrowia fizycznego. Zaprawiajmyż tedy młodzież w lecie do sportów, turystyka, pływania, itp. tudzież do racyonalnej, na podstawach fizyologicznych opartej gimnastyki.

Niech ten szkielet kostny będzie ciągle w ruchu a rozwój jego będzie zapewniony, nie będziemy mieli cherlaków, rachityków, których ilość ustawicznie wzrasta, napełniając nas słuszną obawą o przyszłość naszej rasy, dotychczas tak żywotnej i twórczej.

J. Kor.

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

Woltyże odwrotne.

a) Zamachy.

Z podporu przodem:

1. Zamach odwrotny lewonóż (rys. 81.): ćwiczący w podporze przodem zwraca się ciałem w prawo o tyle, by mógł swobodnie wyprostowaną lewą nogę podnieść wprzód ponad konia.

Zamach odwrotny prawonóż: przeciwnie.

2. Zamach odwrotny w prawo (rys. 82.): ćwiczący w podporze przodom zwraca się ciałem w lewo o tyle, by mógł swobodnie obie nogi wyprostowane i spojone podnieść wprzód ponad konia.

Zamach odwrotny w lewo: przeciwnie.

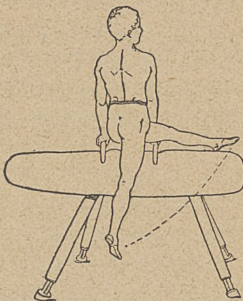

Fig. 81.


Fig. 82.

Z podporu tyłem:

1. Zamach odwrotny w prawo (rys. 83.): ćwiczący w podporze tyłem zwraca się tułowiem w prawo, podnosząc równocześnie obie nogi wyprostowane i spojone wprzód ponad konia.

Zamach odwrotny w lewo: przeciwnie.

b) Przemachy.

Z podporu przodem:

1. Przemach odwrotny prawonóż (rys. 84.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa »zamach odwrotny prawonóż« i przerzuca prawą nogę wyprostowaną popod lewą rękę ponad konia na drugą stronę, do podporu równoważnego w prawo w środku rąk«, dochwytując lewą ręką za łęk.

Przemach odwrotny lewonóż: przeciwnie.

Jeśli ćwiczący powróci tą samą drogą, to wykonywa »z podporu równoważnego w prawo (l.) w środku rąk, przemach odwrotny prawonóż (l.) do podporu przodem«.

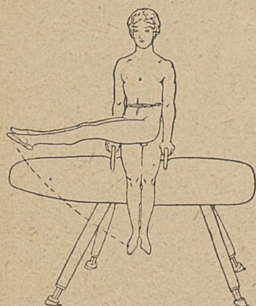


Fig. 83.

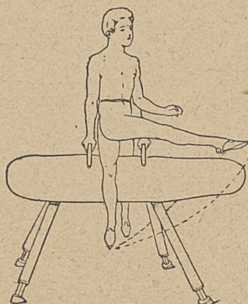


Fig. 84.



Fig. 85.

2. Przemach odwrotny w lewo (rys. 85.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa »zamach odwrotny w lewo« i przerzuca obie nogi spojone i wyprostowane popod prawą rękę na drugą stronę do podporu tyłem, dochwytując prawą ręką za łęk.

Przemach odwrotny w prawo: przeciwnie.

Z podporu tyłem:

1. Przemach odwrotny w lewo (rys. 86.): ćwiczący z podporn tyłem wykonywa »zamach odwrotny w lewo« i przerzuca obie nogi spojone i wyprostowane popod lewą rękę na drugą stronę do podporu przodem, dochwytując lewą ręką za łęk.

Przemach odwrotny w prawo: przeciwnie.

2. Przemach odwrotny lewonóż z obrotem (rys. 87.): ćwiczący z podporu tyłem podnosi lewą nogę wyprostowaną wprzód, równocześnie, odtrącając się prawą ręką od konia i przerzucając lewą

nogę ponad konia na drugą stronę, wykonywa pół obrotu w lewo, około lewej ręki, do podporu równoważnego w lewo w środku rąk, dochwytując prawą ręką na grzbiet konia:

Przemach odwrotny prawonóż z obrotem: przeciwnie.

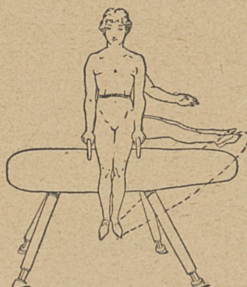


Fig. 86.

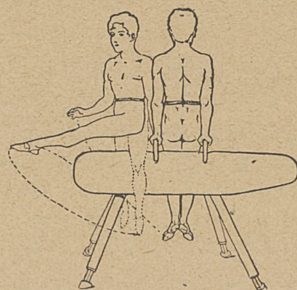


Fig. 87.

Jeśli ćwiczący powróci tą samą drogą, to wykona: z podporu równoważnego w lewo w środku rąk — prawa ręka na grzbiecie, lewa na łęku — przemach odwrotny lewonóż z obrotem, do podporu tyłem na obu łękach.

3. Przemach odwrotny w prawo z obrotem (rys. 88.): ćwiczący z podporu tyłem podnosi obie nogi spojone i wyprostowane wprzód, równocześnie, odtrącając się lewą ręką od konia i przerzucając obie nogi ponad konia na drugą stronę, wykonywa pół obrotu w prawo — około prawej ręki — do podporu tyłem, dochwytując lewą ręką na kark konia.

Przemach odwrotny w lewo z obrotem: przeciwnie, do podporu tyłem na grzbiecie konia.

Jeśli ćwiczący powróci tą samą drogą, to wykona: z podporu tyłem — prawa ręka na łęku z obróconym chwytem, lewa na karku konia — przemach odwrotny w lewo z obrotem do podporu tyłem na obu łękach.

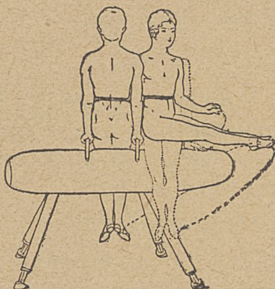


Fig. 88.

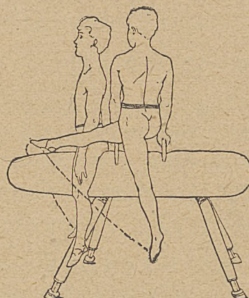


Fig. 89.

c) *Wsiady.*

Z podporu przodem:

1. Wsiad odwrotny prawonóż na kark (rys. 89.): ćwiczący wykonywa przemach odwrotny prawonóż, odtrąca się rękami do przodu, a puszczając je dosiada rozkrokiem na kark konia.

Wsiad odwrotny lewonóż na grzbiet: przeciwnie.

2. Wsiad odwrotny prawonóż do siodła: ćwiczący wykonywa przemach odwrotny prawonóż i dosiada rozkrokiem do siodła.

Wsiad odwrotny lewonóż do siodła: przeciwnie.

3. Wsiad odwrotny prawonóż na grzbiet (rys. 90.): ćwiczący wykonywa przemach odwrotny prawonóż, odtrąca się rękami do tyłu i dosiada rozkrokiem na grzbiet konia.

Wsiad odwrotny lewonóż na kark: przeciwnie.

4. Wsiad odwrotny w lewo na grzbiet (rys. 91.): ćwiczący wykonywa zamach odwrotny w lewo (obunóż), w najwyższym punkcie tego zamachu rozkracza obie nogi, odtrąca się rękami do przodu, a opuszczając nogi dosiada rozkrokiem na grzbiet konia.

Wsiad odwrotny w prawo na kark: przeciwnie.



Fig. 90.

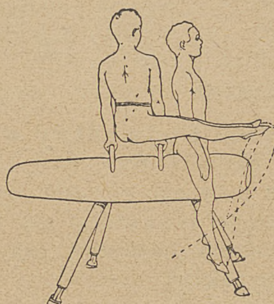


Fig. 91.

5. Wsiad odwrotny w prawo do siodła (rys. 92.): ćwiczący wykonywa zamach odwrotny w prawo obunóż, puszcza lewą rękę, rozkracza obie nogi i dosiada rozkrokiem do siodła.

Wsiad odwrotny w lewo do siodła: przeciwnie.

6. Wsiad odwrotny w lewo na kark (rys. 93.): ćwiczący wykonywa zamach odwrotny w lewo obunóż, odtrąca się silnie rękami do tyłu, równocześnie rozkraczając obie nogi, dosiada rozkrokiem na kark konia.

Wsiad odwrotny w prawo na grzbiet: przeciwnie.

7. Wsiad odwrotny nożycowy w prawo na kark (do siodła): ćwiczący wykonywa zamaeh odwrotny w prawo obunóż, przerzuca — obracając się w lewo — wyprostowaną lewą nogę

popod prawą na drugą stronę konia, puszcza ręce i dosiada rozkrokiem na kark (do siodła).

Wsiad odwrotny nożycowy w lewo na grzbiet (do siodła), przeciwnie.

8. Wsiad odwrotny szermierczy prawonóż na kark (do siodła, na grzbiet), zawsze z rozbiegu podporem jednorącz: ćwiczący z miernego rozpędu odbija się lewą nogą, podpiera się prawą ręką na przednim łęku (na tylnym łęku na grzbiecie), zwraca się ciałem w lewo i dosiada — wykonując wyprostowaną prawą nogą przemach odwrotny — rozkrokiem na kark konia (do siodła, na grzbiet).

Wsiad odwrotny szermierczy lewonóż: przeciwnie.

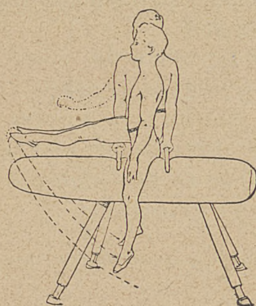


Fig. 92.

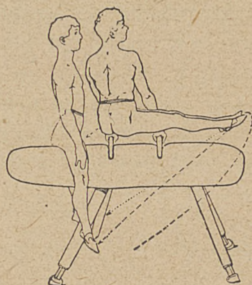


Fig. 93.

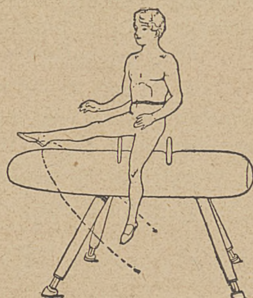


Fig. 94.

9. Wsiad odwrotny wolny prawonóż do siodła (na kark, na grzbiet) (rys. 94.), zawsze z rozpędu bez pomocy rąk: ćwiczący z miernego rozpędu odbija się lewą nogą — nie podpierając się wcale — zwraca się ciałem w lewo i dosiada — wykonując przemach odwrotny prawonóż — rozkrokiem do siodła (na kark, na grzbiet).

Z podporu tyłem:

1. Wsiad odwrotny w prawo na kark (rys. 95.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa zamach odwrotny w prawo, odtrąca się rękami do przodu, dosiada rozkrokiem na kark konia.

Wsiad odwrotny w lewo na grzbiet: przeciwnie.

2. Wsiad odwrotny w prawo do siodła: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa zamach odwrotny w prawo, i dosiada, puszczając prawą rękę — rozkrokiem do siodła.

Wsiad odwrotny w lewo do siodła: przeciwnie.

3. Wsiad odwrotny lewonóż z obrotem (rys. 96.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odwrotny lewonóż z obrotem do siadu okrakiem pobok na grzbiet.

Wsiad odwrotny prawonóż z obrotem na kark: przeciwnie.

4. W s i a d o d w r o t n y w l e w o z o b r o t e m (rys. 97.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odwrotny w lewo (obunóż) z obrotem i dosiada spojonemi nogami pobok na grzbiet konia.



Fig. 95.

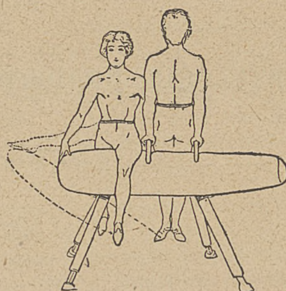


Fig. 96.

W s i a d o d w r o t n y w p r a w o z o b r o t e m n a k a r k: przeciwnie.

5. W s i a d o d w r o t n y w l e w o z $^3/_4$ o b r o t e m: ćwiczący z podporu tyłem — prawa ręka chwytem obróconym — wykonywa przemach odwrotny w lewo — puszczając lewą rękę, i obracając się dokoła prawej ręki (ciężar ciała na prawej ręce). a dokonawszy $^3/_4$ obrotu w lewo, dosiada rozkrokiem na kark konia (tyłem do siodła).

W s i a d o d w r o t n y w p r a w o z $^3/_4$ obrotem: przeciwnie.

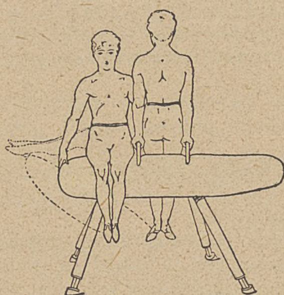


Fig. 97.

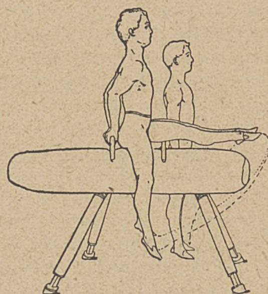


Fig. 98.

d) Zesiad.

Z e s i a d o d w r o t n y w l e w o (w pr.) (rys. 98.): ćwiczący ze siadu rozkrokiem w siodle podpiera się obiema rękami — podchwytem — na łęku za sobą, wykonywa zamach odwrotny, łącząc

obie nogi wyprostowane ponad koniem i zeskakuje w bok na lewo (pr.) do postawy na ziemię.

Powyższy zesiad może też łączyć ćwiczący z $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotem w lewo (w pr.) przed doskokiem na ziemię.

(C. d. n.).

Ćwiczenia popisowe na pomoście i drążku.

Ułożył
ALFRED HAMBURGER.

Oddział niższy.

1. Odbija lewa + prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wspieranie lewem podudem zewnątrz, zeskok z $^1/_4$ obrotem w lewo.

2. Odbija prawa + lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wspieranie prawem podudem zewnątrz — kołowrót podudem wstecz, zeskok $^1/_4$ obrotem w prawo.

3. Odbija lewa + prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wspieranie okrakiem wewnątrz — kołowrót okrakiem wstecz, zeskok podmykiem.

4. Odbija prawa + lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wymyk przodem, zeskok podmykiem.

5. Odbija lewa + prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wymyk tyłem, zeskok wprzód.

6. Odbija prawa + lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt, zeskok podmykiem.

7. Odbija lewa + prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt — kołowrót przodem wstecz, zeskok podmykiem.

8. Odbija prawa + lewa — skok do zwieszenia pośrednim zamachem wychwyt — kołowrót przodem wprzód, zeskok podmykiem.

9. Odbija lewa + prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wymyk przodem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem, wychwyt, zeskok podmykiem.

10. Odbija prawa + lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wymyk tyłem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem, wychwyt, zeskok podmykiem.

11. Odbija lewa + prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wspieranie okrakiem wewnątrz, spad do zwieszenia przewrotnego przodem, wychwyt, zeskok podmykiem.

12. Odbija prawa + lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wspieranie prawem podudem zewnątrz — kołowrót podudem wstecz — spad do zwieszenia przewrotnego przodem, wychwyt, zeskok podmykiem.

13. Tak samo przeciwnie.

14. Odbija prawa + lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt — spad do zwieszenia przewrotnego, wspieranie okrakiem wewnątrz w lewo — przemach okroczny prawą do zeskoku.

15. Tak samo przeciwnie.

Oddział wyższy.

1. Odbija lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt — odboczka w prawo do zeskoku.

2. Odbija prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wymyk tyłem do podporu przodem (skośny) przemyk do zeskoku.

3 Odbija lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wspieranie rzutem — kołowrót przodem wstecz — odboczka w lewo do zeskoku.

4. Odbija prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt tyłem, zeskok wprzód z $1/2$ obrotem

5. Odbija lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt — przemyk — wspieranie okrakiem wewnątrz, zeskok podmykiem.

6. Odbija prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt — wyskok kuczny do postawy, zeskok z poziomką nóg.

7. Odbija lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wspieranie okrakiem w lewo — kołowrót wprzód na lewem podudziu i prawem przedstopiu, prawa noga w bok wyprostowana, lewa ręka podchwyt, prawe ramię w pion.

8. Odbija prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt — kołowrót nastopowy wstecz, zeskok podmykiem.

9. Odbija lewa — skok do zwieszenia pośrednim zamachem wychwyt tyłem — zmiana chwytu na podchwyt — kołowrót nastopowy wprzód — zeskok wprzód.

10. Odbija prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wspieranie rzutem — zmiana chwytu na podchwyt — kołowrót na przedstopiach wprzód rozkrokiem — przewrót wolny wprzód (z podporu przodem, z leżenia przodem na brzuchu).

11. Odbija lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wymyk łukiem - podmykiem, w przednim zamachu przewrót nastopowy wstecz.

12. Odbija prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt — w przednim zamachu przewrót wolny wstecz.

13. Odbija lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt — dwuchwytem w lewo — zawrotka w prawo do zwieszenia wymyk — przemyk do zeskoku z $1/2$ obrotem.

14. Odbija prawa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem wychwyt — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — przemyk tyłem.

15. Odbija lewa — skok do zwieszenia — pośrednim zamachem przemyk tyłem złudny — przemach kuczny wstecz do podporu przodem — stanie na rękach proste — kuczka ze stania.

Z Towarzystwa zabaw ruchowych.

Założone niedawno we Lwowie **Towarzystwo zabaw młodzieży i ludu** — które w swoich pierwszych występach zaznaczyło stanowisko wrogie wobec Sokolstwa — uległo w r. b. znacznej reformie, tak, co do poglądów na stosunek swój do Sokolstwa, jak i w zakresie swoich czynności, a nawet pod względem osób, składających zarząd i firmę, zmieniając ją na **Towarzystwo zabaw ruchowych.**

Na czele Tow. stanął Dr. H. Jordan, I. zastępcą jego jest Dr. Hojnacki, II. zastępcą E. Cenar, dyrektorem K. Hemerlig. Towarzystwo dzierżawi boisko cyklistów — gdzie założyło 3 korty lawn-tennisowe, nadto ruń do piłki nożnej i 6 urządzeń do lekkiej atle-

tyki — a to: skok w dal, w wyż, skok o tyczce, trójskok, rzut dyskiem, rzut oszczepem. Personal nauczycielski składa się z 8 osób. Program na cały rok jest obfity i wielce urozmaicony. Na czas od 24. do 28. kwietnia zapowiedziany był kurs gier i zabaw — który też odbył się pod kierunkiem Dr. Hornunga, Hemerlinga, Wiśniewskiego, Dudryka, Radwanka, Kistryna a oddział żeński pod kier. p. Germanówny. W kursie uczestniczyło około 100 osób. Na 6. maja zapowiedziono »Pentatlon«, na 20. maja Matsch międzyszkolny (sprawozdanie z tych zawodów podajemy niżej) dalej na 3. i 4. czerwca Matsch footbalowy w Krakowie w parku Jordana z klubem jordanowskim; 10. czerwca kolarski wyścig drogowy na 10 *km.*; 17. czerwca zawody w palancie; 24. czerwca turniej tennisowy; 29. czerwca wycieczka do Stryja i Matsch footbalowy. W lipcu zapowiedziano kurs gier dla nauczycieli, w sierpniu wycieczki, we wrześniu i październiku Matsche i zawody, w zimie sport zimowy. Słowem program piękny, urozmaicony i obfity, mówiący najlepiej o pożytecznej działalności Towarzystwa, tembardziej jeśli się zważy, że oprócz tego objęło Towarzystwo gry i zabawy w trzech szkołach średnich (szkoła realna I., gimn. III., gimn. V.) wprowadziło zabawy dla dzieci od 6—10 lat, zabawy dla dziewcząt i pań, naukę pływania za opłatą 7 kor., naukę szermierki, wycieczki piesze i kołowe, wkońcu gry i zabawy dla młodzieży rzemieśiniczej.

Z programu powyższego odbyto:

1. Bieg na przełaj w dniu 29. kwietnia — zwyciężyła drużyna realistów przeciw drużynie IV. gimnazyum.

2. Pentatlon w dniu 6. maja. Stanęło do zawodów 9, wszystko członkowie drużyny realistów.

Przebieg zawodów był następujący:

1. Bieg 100 m. Jako normalny czas przyjęto 14 sekund; każda piąta część sekundy poniżej normy liczy się za 1 punkt dobry, a każda powyżej normy za punkt zły. Wyniki: Rzadki $12^1/_5$ sek. (p. 9), Emeryk $12^4/_5$ (p. 6), Benet 13 (p. 5), Juzwa $13^1/_5$ (p. 4), Berger 14 (0), Hertl $14^1/_5$ (p. —1), Gordon $14^1/_5$ (p. —1), Wojciechowski $14^2/_5$ (p. —2), Błażej $14^3/_5$ (p. —3).

2. Rzut oszczepem. Każde 50 *cm.* ponad 20 *m.* liczy się 1 punkt. Wyniki: Hertl 36·20 *m.* (p. 32), Rzadki 35·75 (p. 31), Berger 34·40 (p. 29), Błażej 34·05 (p. 28), Juzwa 31·45 (p. 23), Wojciechowski 30·95 (p. 22), Emeryk 28·90 (p. 18), Benet 28·30 (p. 17), Gordon 22·92 (p. 6).

3. Skok w dal. Każde 10 *cm.* ponad $3^1/_2$ *m.* liczy się za 1 punkt. Wyniki: Emeryk 5·40 *m*, (p. 19), Berger 5·20 (p. 18), Rzadki 5·15 (p. 16), Benet 5·10 (p. 16), Wojciechowski 5·00 (p. 15). Gordon 4·75 (p. 12), Hertl 4·75 (p. 12), Juzwa 4·70 (p. 12). Błażej 4·35 (p. —1).

4. Rzut dyskiem. Każde 25 *cm.* ponad 15 *m.* liczy się za 1 punkt. Wyniki: Hertl 26·95 *m.* (p. 48), Rzadki 22·85 (p. 32), Ber-

ger 20·40 (p. 22), Benet 20·20 (p. 21), Wojciechowski 20·00, (p. 20), Emeryk 19·80 (p. 19), Juzwa 16·75 (p. 7), Gordon 14·00 (p. – 4).

5. Skok o tyczce. Każde 5 *cm.* ponad 1 *m.* 75 *cm.* liczy się za 1 punkt. Wyniki: Benet 2·60 (p. 17), Hertl 2·40 (p. 13), Emeryk 2·30 (p. 11), Juzwa 2·20 (p. 9), Wojciechowski 1·85 (p. 2), Berger 1·75 (p. 0), Błażej, Rzadki i Gordon nie osiągnęli normy (p. 0).

Ostateczny rezultat: Hertl (p. 104) 1, Rzadki (p. 88), 2, Benet (p. 76), 3, dalej Emeryk (p. 73), Berger, Wojciechowski, Juzwa.

3. **Matsche footbalowe** odbyły się w dniach 24., 27. i 31, maja we Lwowie i 4. czerwca w Krakowie. We wszystkich matschach zwyciężył klub realistów przeciw klubom IV. gimn., III. gimn. i klubowi Jordanowskiemu w Krakowie.

4. **Zawody w palanta, biegu na 400 *m* biegu z płotami na milę angielską** (1609 *m.*) **i biegu rozstawnym drużynami** (po 4 w drużynie) na 400 *m.* odbyły się 17. czerwca b. r.

Do współzawodnictwa stanęły cztery drużyny: III gimnazyum przeciwko szkole Mickiewicza: IV gimn. przeciwko V gimn. Najwięcej punktów (18) zdobyło IV gimn., po niem III (17) i te dwie drużyny stanęły też do rozgrywki o dyplom. Zwyc. IV. gimn.

Biegi dały następujące wyniki: 400 metr. płaski: 1. Gozdawa (Kółko footb. kl. gimn. sport,) w 1 m. 1 s., 2. Hertl Jan (I Lw. kl. piłki nożnej) w 1 m. 1$^1/_5$ s., 3. Rzadki (I Kl. p. n.) w 1 m 2$^2/_5$ s.; startowało 7. Mila ang. (1609 m.) z płotami: 1. Scharautz Leopold (I Lw. Kl. p. n.) w 5 m. 51 s., 2. Hertl J. (I Lw. Kl. p. n.) w 5 m. 59$^4/_5$ s., 3. Anerin (Kółko foot. Kl. g. s.) w 6 m. $^2/_5$ s., 4. Gordon (I Lw. Kl. p. n.) w 6 m. 13$^2/_5$ s. W całem tego słowa znaczeniu poprawny i bardzo interesujący był bieg, w spurcie, Scharautza i Hertla – dwaj godni sobie współzawodnicy. Zakończył zawody bieg rozstawny na 400 m. Wzięły w nim udział trzy drużyny: I. Lw. Klub piłki nożnej. Kółka footbal Kl. gimnast. sport. i Szkoły Mickiewicza. Najlepszą, przebywającą oznaczoną przestrzeń w 51" s., okazała się pierwsza, złożona z Emeryka, Rzadkiego, Bizunia i Scharautza; drugie miejsce zdobyła drużyna Kl. gimn. sportowego 52$^1/_5$ sek.

Kronika.

Zlot Sokołów czeskich odbędzie się w r. 1907 w dniach 28. i 29. czerwca. Koszta zlotu obliczone są na ćwierć miliona kor. (ostatni zlot w r. 1901 kosztował 160.000 kor.). Ze zlotem połączona będzie wystawa wychowania cielesnego. Sekcya techniczna pracuje już od pół roku nad programem ćwiczeń, które już po

większej części są ustalone. Ćwiczenia wolne złotowe już uchwalono i wydrukowano w czeskim »Sokole« — podamy je w jednym z następnych numerów »Dodatku«.

Zlot w Zagrzebiu odbędzie się w terminie 3. i 4. września b. r. Wydział Polskiego Związku uchwalił wziąć udział w ćwicz. wolnych, ćwicz. lancami i w zastępach wzorowych. Pożądany liczny udział.

Ze świata sportowego. Rekord w chodzie na wytrwałość zdobył: Bern Mos, który drogę z Londynu do Oxfortu (87 km. 680 m.) przebył w 9 godzinach, 59 m. i 16 sekundach. Dawniejszy rekord wynosił 11 godz., 53 m., 5 sek. — Oryginalnej sztuki dokonał atleta M. E. Balladau z Tunisu. Trzymając w lewej ręce ciężar 20 kg. — ogolił prawą ręką jednego z widzów. Śmiałego skoku do wody dokonał w Nev-Yorku pływak W. Schmidt. Skoczył on o zakład z mostu 45 m. wysokiego do wody i zakład wygrał. W Paryżu grała angielska (londyńska) drużyna w footbal, a jako honoraryum zapłacano jej 2500 franków i 75% z zebranych wstępów.

Publiczne ćwiczenia sokolic w Pradze — Sokoła winohradzkiego, które odbyć się miały w czerwcu obejmowały: ćwiczenia z szarfami, ćw. maczugami, ćw. wywijadłem trzcinowem i rej w połączeniu ze śpiewem.

Gimnastyka w obrazach — wydawnictwo Sokoła krakowskiego — redagowane przez krakowskie grono nauczycielskie. Wydawnictwa tego pojawiły się 4 tablice i prospekt — który zapowiada rzecz pojętą na wielkie rozmiary. Według programu wydawnictwo to składać się będzie z dwóch części: ogólnej i szczegółowej. Ogólna część — która wyjdzie przy końcu dzieła — obejmie: 1. Dzieje ćwiczeń fizycznych. 2. Metodyka. 3. Podział ćwiczeń i przyrządów. 4. Pomoc w nagłych wypadkach, anatomia, fizyologia, hygiena. 5. Plany i rozkłady ćwiczeń. Część szczegółowa rozpada się na 24 grup, a mianowicie: Musztra, ćw. rzędowe, ćw. wolne, cw. przyborami, skoki wolne, skoki mieszane, wspinalnia, równoważnia, drążek, poręcze, drabina pozioma, kółka, orczyk, krążnik, przyrządy szwedzkie, łączenie różnych przyrządów, różności (igrzyska), mocowania, walki, zapasy, ćw. w rzucie, gry i zabawy, sport i atletyka, gimnastyka stosowana: wojskowa, pożarnicza. W każdej grupie pojawi się po 10 tablic — które wychodzić będą przeciętnie co dwa tygodnie w wielkości 42×40 *cm*. Z prób rysunkowych prospektu wnosić należy, że wydawnictwo, oparte przeważnie na ilustracyach, odznaczać się będzie staranną redakcyą — rysunki bowiem wskazują, że je wykonała ręka artysty, kierowana znawstwem ruchu. Dzieło to wypełni w literaturze gimnastycznej polskiej lukę — którą oddawna odczuwały gniazda, nie mające sił fachowych.

Piramidy A. Hamburgera. Tablica IV. załączamy.

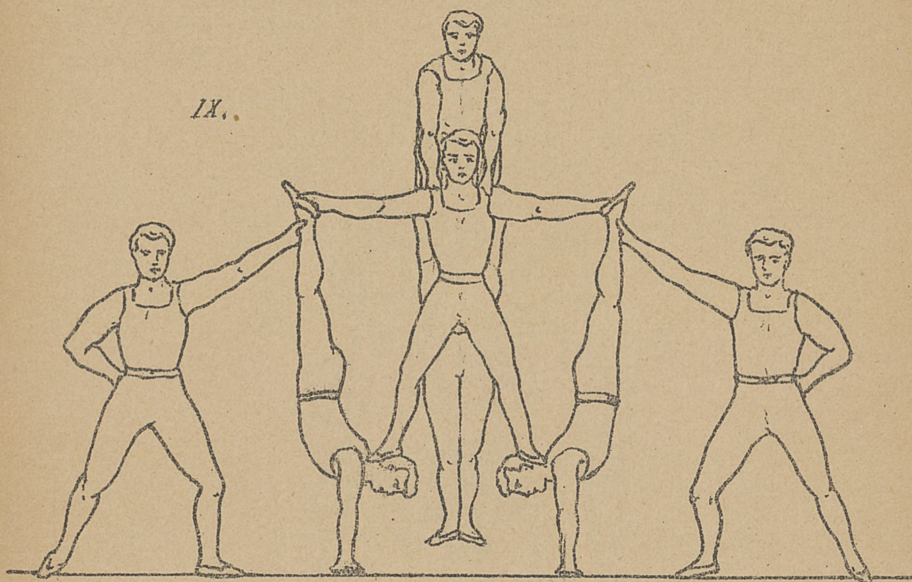
Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

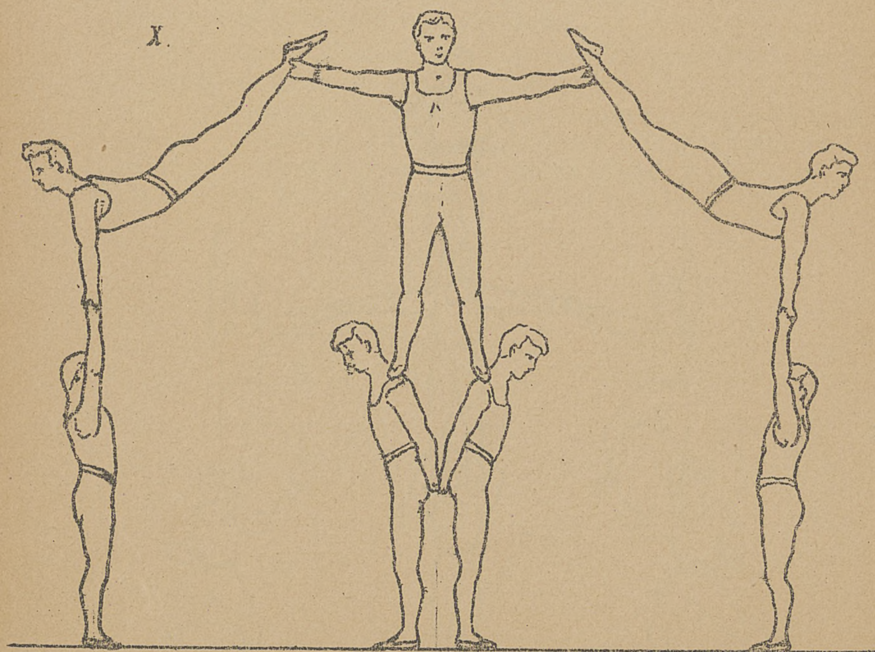
PIRAMIDY
projektował A. Hamburger.

PIRAMIDY SIÓDEMKOWE.

IX.

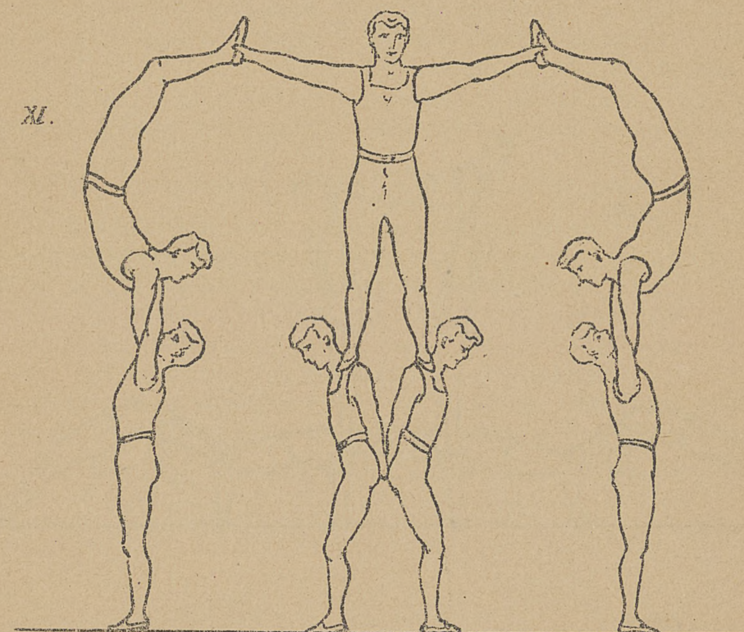


X.

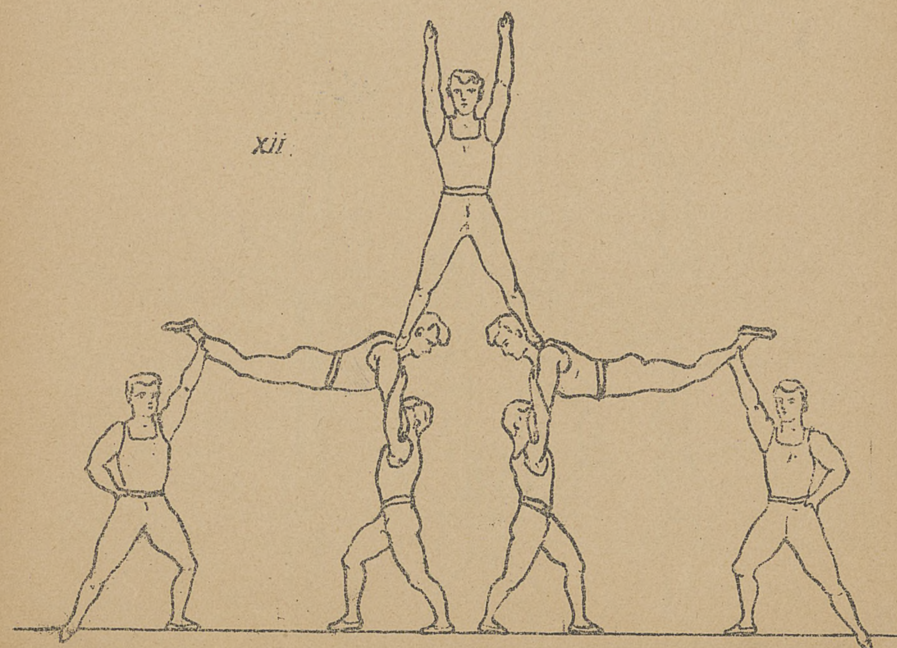


PIRAMIDY SIÓDEMKOWE.

XI.



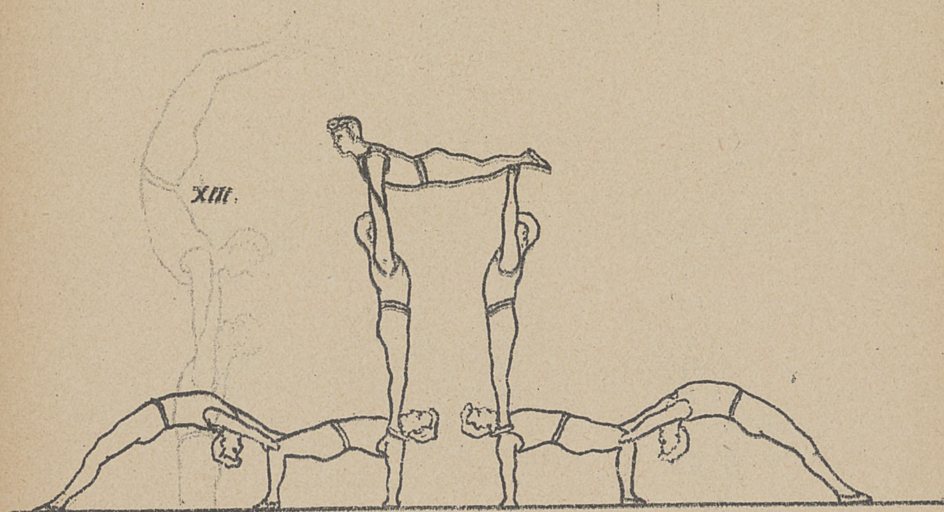
XII.



PIRAMIDY

projektował A. Hamburger.

PIRAMIDY SIODEMKOWE.





PIRAMIDY SIODEMKOWE.

